День: первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 -18 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы |  В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ДЕНЬ 1 |
| Завтрак |
| 302 | Омлет  | 200 | 11.9 | 14.0 | 6.4 | 200 | 0.09 | 2.1 | 0.2 | 0.5 | 133.3 | 39.5 | 26.1 | 2.1 |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3.6 | 3.3 | 25.0 | 144 | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0.0 | 124 | 110 | 27 | 0.8 |
| 112 | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10.0 | 0.00 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| 91 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 15/15/5 | 5.0 | 8.1 | 29.4 | 123 | 0.02 | 0.1 | 0.06 | 0.3 | 100 | 99 | 10 | 0.3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.0 | 0.3 | 19.68 | 94 | 0.51 | 0..0 | 0.00 | 0.4 | 8 | 26 | 5.6 | 0.4 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52 | 0.05 | 0.0 | 0.00 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14 | 1.17 |
| Итого: |  | 25.9 | 26.5 | 100.28 | 660 | 0.74 | 13.5 | 0.11 | 1.8 | 391.8 | 332.9 | 91.7 | 6.97 |
| Обед |
| 107 | Огурец соленый |  100 | 0.8 | 0.1 | 1.7 | 13 | 0.02 | 5.0 | 0.00 | 0.1 | 23 | 24 | 14 | 0.6 |
| 144 | Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/к/б. | 250 | 6.3 | 14.25 | 15.21 | 108 | 0.19 | 8.67 | 0.04 | 0.22 | 19 | 65.75 | 25.5 | 0.92 |
| 414 | Рис отварной |  180 | 4.4 | 7.3 | 42.56 | 245.5 | 0.03 | 0.0 | 0.05 | 0.34 | 6.1 | 84.9 | 27.3 | 0.6 |
| 412 | Котлета куриная |  100 | 15.0 | 10.7 | 7.4 | 167 | 0.1 | 0.8 | 0.04 | 0.4 | 34.66 | 94.3 | 18.6 | 1.14 |
| 207э/р | Напиток лимонный | 200 | 0.1 | 0.0 | 18.9 | 73 | - | 2.32 | - | - | 3.44 | - | - | 0.08 |
| 109 | Хлеб ржаной  | 80 | 5.3 | 0.96 | 26.7 | 139.2 | 0.14 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 28 | 126.4 | 37.6 | 3.12 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 88 | 6.7 | 5.7 | 43.30 | 208 | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 1.0 | 17.6 | 57.2 | 12.32 | 1.0 |
| Итого: |  | 38.6 | 39.01 | 155.85 | 953.7 | 0.57 | 16.79 | 0.13 | 3.16 | 131.8 | 452.55 | 135.32 | 7.46 |
| Всего: |  | 64.5 | 65.51 | 256.13 | 1613.7 | 1.31 | 30.29 | 0.24 | 4.96 | 523.6 | 785.45 | 227.02 | 14.43 |

 День: второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 -18 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы |  В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ДЕНЬ 2 |
| Завтрак |
| 266 | Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая | 200 | 17.95 | 14.75 | 36.0 |  285.5 | 0.21 | 1.92 | 0.07 | 0.67 | 262.4 | 80.5 | 69.5 | 1.55 |
| 493 | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0.0 | 15.0 | 60 | 0.00 | 0.0 | 0.0 | 0.0 | 11 | 3 | 1 | 0.3 |
| 112 | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5.0 | 0.00 | 0.4 | 1.9 | 16 | 12 | 2.3 |
| 108;105 | Бутерброд с маслом сливочным | 20/10 | 1.57 | 8.4 | 9.92 | 122 | 0.02 | 0.0 | 0.06 | 0.32 | 5.2 | 14.9 | 2.8 | 0.24 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.0 | 0.3 | 19.68 | 94 | 0.51 | 0..0 | 0.00 | 0.4 | 8 | 26 | 5.6 | 0.4 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52 | 0.05 | 0.0 | 0.00 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14 | 1.17 |
| Итого: |  | 25.02 | 24.15 | 100.9 | 660.5 | 0.81 | 6.92 | 0.13 | 2.19 | 299 | 187.8 | 104.9 | 5.96 |
| Обед  |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1.6 | 10.1 | 9.6 | 136 | 0.04 | 27.8 | 0.00 | 4.5 | 44 | 32 | 17 | 0.6 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 134 | Рассольник ленинградский на м/ к/б | 250 | 2.0 | 5.2 | 16.2 | 121.25 | 0.09 | 7.7 | 0.00 | 2.3 | 15.5 | 63 | 26.2 | 0.9 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 429 | Картофельное пюре | 200 | 4.2 | 8.8 | 21.8 | 184 | 0.18 | 6.8 | 0.06 | 0.2 | 38.3 | 80 | 38 | 1.4 |
| 343 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 140 | 13.3 | 7.2 | 6.3 | 143 | 0.09 | 4.7 | 0.01 | 4.2  | 35 | 203 | 39 | 0.8 |
| 510 | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0.5 | 0.2 | 22.2 | 93 | 0.03 | 11.6 | 0.0 | 0.1 | 19 | 12 | 8 | 0.8 |
| 109 | Хлеб ржаной  | 80 | 5.3 | 0.96 |  26.7 | 139.2 | 0.14 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 28 | 126.4 | 37.6 | 3.12 |
| 108 | Хлеб пшеничный  | 40  | 3.04 | 0.32 | 19.68  |  94 | 0.04 | 0.0  | 0.00 | 0.44 | 8 | 26 | 5.6 | 0.44 |
| Итого: |  | 29.94 | 32.78 | 122.48 | 910.45 | 0.61 | 58.6 | 0.07 | 12.84 | 187.8 | 542.4 | 171.4 | 7.26 |
| Всего: |  | 54.96 | 56.95 | 223.38 | 1570.95 | 1.42 | 65.52 | 0.2 | 15.03 | 486.8 | 730.2 | 276.3 | 13.22 |

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 -18 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы |  В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ДЕНЬ 3 |
| Завтрак |
| 325 | Вареники ленивые с маслом сливочным | 200/9 | 12.2 | 18.4 | 27.2 | 415 | 0.08 | 0.4 | 0.19 | 0.9 | 200 | 100 | 30.4 | 0.9 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.2 |  2.7 | 15.9 | 79 | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0.0 | 126 | 90 | 14 | 0.1 |
| 112 | Апельсин | 100 | 0.9 | 0.2 | 8.1 | 43 | 0.04 | 60 | 0.00 | 0.2 | 34 | 23 | 13 | 0.3 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.0 | 0.3 | 19.68 | 94 | 0.51 | 0..0 | 0.00 | 0.4 | 8 | 26 | 5.6 | 0.4 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52 | 0.05 | 0.0 | 0.00 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14 | 1.17 |
| Итого: |  | 21.3 | 22.0 | 80.88 | 683 | 0.72 | 61.7 | 0.21 | 1.9 | 378.5 | 286.4 | 77 | 2.87 |
| Обед |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | Салат из свеклы отвар. | 100 | 1.5 | 5.5 | 8.4 | 89 | 0.02 | 5.7 | 0.00 | 2.3 | 33 | 38 | 19 | 1.3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 142 | Щи из свежей капусты с картофелем на м/к/б |  250 | 1.75 | 4.97 | 7.77 | 83 |  0.06 | 18.47 | 0.00 | 2.37 | 34 | 47.5 | 22.25 | 0.8 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10.3 | 9.4 | 58.4 | 303.7 | 0.24 | 0.0 | 0.04 | 0.73 | 17.1 | 90 | 162.3 | 5.4 |
| 367 | Гуляш из отварной говядины | 120 | 15..6 | 14.0 | 15.2 | 297 | 0.07 | 1.3 | 0.04 | 0.7 | 17 | 215 | 30 | 3.2 |
| 493 | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | 0.0 | 15.2 |  61 | 0.00 | 2.8 | 0.0 | 0.0 | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 0.7 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |
| 108 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1.5 | 0.16 | 13.0 | 46 | 0.02 | 0.0 | 0.00 | 0.21 | 4.0 | 12.9 | 2.8 | 0.21 |
| Итого: |  | 34.05 | 34.63 | 134.66 | 966.7 | 0.5 | 28.27 | 0.08 | 6.65 | 136.8 | 486.4 | 261.85 | 13.26 |
| Всего: |  | 55.35 | 56.63 | 215.54 | 1649.7 | 1.22 | 89.97 | 0.29 | 8.84 | 515.3 | 772.8 | 338.85 | 16.13 |

День: четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 -18 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы |  В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ДЕНЬ 4 |
| Завтрак |
| 262 | Каша манная молочная жидкая | 200 | 9.2 | 12.4 | 30.8 | 215.4 | 0.08 | 1.4 | 0.05 | 0.5 | 144.15 | 73.2 | 20.2 | 0.4 |
| 504 | Кисель из варенья | 200 | 0.1 | 0.0 | 38.3 | 154 | 0.00 | 0.1 | 0.00 | 0.0 | 8 | 8 | 2 | 0.5 |
| 91 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 15/15/5 | 5.0 | 8.1 | 7.4 | 123 | 0.02 | 0.1 | 0.06 | 0.3 | 137 | 99 | 10 | 0.3 |
| 300 | Яйцо вареное | 40(1шт) | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0.0 | 0.10 | 0.2 | 22 | 77 | 5 | 1.0 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.0 | 0.3 | 19.68 | 94 | 0.51 | 0..0 | 0.00 | 0.4 | 8 | 26 | 5.6 | 0.4 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52 | 0.05 | 0.0 | 0.00 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14 | 1.17 |
| Итого: |  | 24.4 | 25.8 | 106.48 | 701.4 | 0.69 | 1.3 | 0.21 | 1.8 | 329.65 | 330.6 | 56.8 | 3.77 |
| Обед |
| 107;48 | Салат из огурцов соленых с луком |  100 | 0.77 | 10.09 | 2.28 | 104.6 | 0.02 | 3.7 | 0.00 | 4.47 | 17.2 | 18.2 | 10.5 | 0.5 |
| 131 | Свекольник на м/ к/б со сметаной | 250 | 2.17 | 4.45 | 12.02 | 97 |  0.06 | 9.17 | 0.04 | 0.25 | 37.75 | 69.25 | 31 | 1.52 |
| 406 | Плов из отварной птицы |  220 | 16.0 | 15.9 |  37.9 | 359 | 0.03 | 1.3 | 0.01 | 5.4 | 33 | 133 | 31 | 1.3 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов  | 200 | 0.5 | 0.0 | 27.0 | 110 | 0.01 | 0.5 | 0.00 | 0.0 | 28 | 19 | 7 | 1.5 |
| 109 | Хлеб ржаной  | 80 | 5.3 | 0.96 |  26.7 | 139.2 | 0.14 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 28 | 126.4 | 37.6 | 3.12 |
| 108 | Хлеб пшеничный  | 40  | 3.04 | 0.32 | 19.68  | 94 | 0.04 | 0.0  | 0.00 | 0.44 | 8 | 26 | 5.6 | 0.44 |
| Итого: |  | 27.78 | 31.72 | 125.58 | 903.8 | 0.3 | 14.67 | 0.05 | 11.66 | 151.95 | 391.8 | 122.7 | 8.38 |
| Всего: |  | 52.18 | 57.52 | 232.06 | 1605.2 | 0.99 | 15.97 | 0.26 | 13.66 | 481.6 | 722.4 | 179.5 | 12.15 |

День: пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 -18 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы |  В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ДЕНЬ 5 |
| Завтрак |
| 268 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5.5 | 8.6 | 32.4 | 225 | 0.06 | 1.5 | 0.05 | 0.18 | 222.4 | 51.8 | 31.6 | 0.44 |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3.6 | 3.3 | 25.0 | 144 | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0.0 | 124 | 110 | 27 | 0.8 |
| 112 | Банан | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 | 0.04 | 10.0 | 0.00 | 0.4 | 8 | 28 | 42 | 0.6 |
| 108 | Хлеб пшеничный с колбасой вареной отварной | 40/36 | 14.7 | 15.0 | 19.68 | 170 | 0.59 | 0..0 | 0.00 | 0.5 | 19.16 | 79.6 | 12.08 | 1.0 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52 | 0.05 | 0.0 | 0.00 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14 | 1.17 |
| Итого: |  | 27.3 | 27.8 | 108.08 | 687 | 0.74 | 12.8 | 0.07 | 1.48 | 384.06 | 316.8 | 126.68 | 4.01 |
| Обед |
| 75 | Салат из моркови | 100 | 1.8 | 6.2 | 8.9 | 99 | 0.07 | 10.1 | 0.00 | 2.8 | 16 | 46 | 18 | 0.7 |
| 128 | Борщ из свежей капусты на м/к/б. | 250 | 1.82 | 13 | 10.65 | 95 | 0.05 | 10.3 | 0.00 | 2.4 | 34.5 | 53 | 26.25 | 1.2 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6.8 | 0.8 | 34.8 | 173.88 | 0.07 | 0.02 | 0.00 | 0.95 | 6.8 | 42.8 | 9.7 | 0.9 |
| 333 | Рыба жареная  | 100 | 13.2 | 9.5 | 4.6 | 157 | 0.14 | 0.8 | 0.02 | 4.4 | 69 | 197 | 37 | 0.8 |
| 207э/р | Напиток лимонный | 200 | 0.1 | 0 | 18.9 | 73 | - | 2.32 | - | - | 3.44 | - | - | 0.08 |
| 109 | Хлеб ржаной  | 80 | 5.3 | 0.96 |  26.7 | 139.2 | 0.14 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 28 | 126.4 | 37.6 | 3.12 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 88 | 6.7 | 5.7 | 43.30 | 208 | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 1.0 | 17.6 | 57.2 | 12.32 | 1.0 |
| Итого: |  | 35.72 | 36.16 | 147.85 | 945.08 | 0.56 | 23.54 | 0.02 | 12.65 | 175.34 | 522.4 | 140.87 | 10.81 |
| Всего: |  | 63.02 | 63.96 | 255.93 | 1632.08 | 1.3 | 36.34 | 0.09 | 14.1 | 559.4 | 839.2 | 267.55 | 14.82 |

День: шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 -18 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы |  В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ДЕНЬ 6 |
| Завтрак |
| 320 | Сырники из творога запеченные | 200 | 19.0 | 17.6 | 41.2 | 513.38 |  0.1 | 0.5 | 0.1 | 1.0 | 272.6 | 174.2 | 42.6 | 1.3 |
| 501 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.2 | 2.7 | 15.9 | 79 | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0.0 | 126 | 90 | 14 | 0.1 |
| 112 | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 | 0.06 | 38.0 | 0.00 | 0.2 | 35 | 17 | 11 | 0.1 |
| 108 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1.5 | 0.16 | 10.0 | 46 | 0.02 | 0.0 | 0.00 | 0.21 | 4.0 | 12.9 | 2.8 | 0.21 |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.3 | 6.6 | 34 | 0.03 | 0.0 | 0.00 | 0.3 | 7.0 | 31.3 | 9 | 0.8 |
| Итого: |  | 25.8 | 20.96 | 81.2 | 710.38 | 0.25 | 39.8 | 0.12 | 1.71 | 444.6 | 325.4 | 79.4 | 2.5 |
|  Обед |
| 776 | Винегрет овощной | 100 | 1.3 | 10.8 | 6.8 | 130 | 0.04 | 8.4 | 0.00 | 4.6 | 23 | 40 | 18 | 0.8 |
| 1171471 | Суп картофельный с макаронными изд . нам/к/б.  | 250 | 2.7 | 2.85 | 28.8 | 111.25 | 0.1 | 8.25 | 0.00 | 1.37 | 15.25 | 63.5 | 24 | 0.95 |
| 3699 | Жаркое по-домашнему  | 220 | 20.0 | 16.0 | 15.8 | 361.8 | 0.16 | 7.6 | 0.04 | 0.8 | 35 | 266 | 56 | 3.4 |
| 51010 | Компот из апельсинов с яблоками | 200 | 0.5 | 0.2 | 22.2 | 93 | 0.03 | 11.6 | 0.0 | 0.1 | 19 | 12 | 8 | 0.8 |
| 109119 | Хлеб ржаной  | 80 | 5.3 | 0.96 |  26.7 | 139.2 | 0.14 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 28 | 126.4 | 37.6 | 3.12 |
| 108108 | Хлеб пшеничный  | 40  | 3.04 | 0.32 | 19.68  | 94 | 0.04 | 0.0  | 0.00 | 0.44 | 8 | 26 | 5.6 | 0.44 |
| Итого: |  | 32.84 | 31.13 | 119.98 | 929.25 | 0.51 | 35.85 | 0.04 | 8.41 | 128.25 | 533.9 | 149.2 | 9.51 |
| Всего: |  | 58.64 | 52.09 | 201.18 | 1639.63 | 0.76 | 75.65 | 0.16 | 10.12 | 572.85 | 859.3 | 228.6 | 12.01 |

День: седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 -18 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы |  В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ДЕНЬ 7 |
| Завтрак |
| 267 | Каша пшенная молочная жидкая |  200 | 7.8 | 9.5 | 35.8 | 283.6 | 0.19 | 1.5 | 0.06 | 0.16 | 181.8 | 93 | 43 | 1.2 |
| 493 | Чай с лимоном | 200 | 0.1 | 0.0 | 15.2 |  61 | 0.00 | 2.8 | 0.0 | 0.0 | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
| 91 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 15/15/5 | 5.0 | 8.1 | 7.4 | 123 | 0.02 | 0.1 | 0.06 | 0.3 | 137 | 99 | 10 | 0.3 |
| 300 | Яйцо вареное | 40(1шт) | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0.0 | 0.10 | 0.2 | 22 | 77 | 5 | 1.0 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 40 | 3.0 | 0.3 | 19.68 | 94 | 0.51 | 0..0 | 0.00 | 0.4 | 8 | 26 | 5.6 | 0.4 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52 | 0.05 | 0.0 | 0.00 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14 | 1.17 |
| Итого: |  | 23.0 | 22.9 | 88.38 | 676.6 | 0.8 | 4.4 | 0.22 | 1.46 | 373.5 | 346.4 | 79.6 | 4.47 |
| Обед |
| 4 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100 | 1.6 | 10.1 | 9.6 | 136 | 0.04 | 27.8 | 0.00 | 4.5 | 44 | 32 | 17 | 0.6 |
| 143 | Суп из овощей с фасолью на м/к/б. | 250 | 5.9 | 2.2 | 26 | 96 | 0.09 | 8 | 0.010 | 0.49 | 30.4 | 120.7 | 27.46 | 0.9 |
| 237 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10.3 | 9.4 | 46.4 | 303.7 | 0.24 | 0.0 | 0.04 | 0.73 | 17.1 | 110.2 | 162.3 | 5.4 |
| 405 | Курица в соусе с томатом | 120 | 13.6 | 13.5 | 4.1 | 192 | 0.02 | 2.3 | 0.03 | 0.5  | 34 | 90 | 16 | 1.0 |
| 509 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0.3 | 0.2 | 25.1 | 103 | 0.01 | 3.3 | 0.00 | 0.1 | 11 | 7 | 5 | 1.2 |
| 109 | Хлеб ржаной | 50 | 3.3 | 0.6 | 16.7 | 87 | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 0.7 | 17.5 | 79 | 23.5 | 1.95 |
| 108 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1.5 | 0.16 | 13.0 | 46 | 0.02 | 0.0 | 0.00 | 0.21 | 4.0 | 12.9 | 2.8 | 0.21 |
| Итого: |  | 36.5 | 36.16 |  140.9 | 963.7 | 0.51 | 41.4 | 0.08 | 7.23 | 158 | 451.8 | 254.06 | 11.26 |
| Всего: |  | 59.5 | 59.06 | 229.26 | 1640.3 | 1.31 | 45.8 | 0.3 | 8.69 | 531.5 | 798.2 | 333.66 | 15.73 |

День: восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 -18 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы |  В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ДЕНЬ 8 |
| Завтрак |
| 84 | Каша молочная «Дружба» | 200 | 6.55 | 8.33 | 39.09 | 241.11 | 0.6 | 1.32 | 0.6 | 0.2 | 192.6 | 40.4 | 30.6 | 0.56 |
| 496 | Какао с молоком | 200 | 3.6 | 3.3 | 25.0 | 144 | 0.04 | 1.3 | 0.02 | 0.0 | 124 | 110 | 27 | 0.8 |
| 108 | Хлеб пшеничный с колбасой вареной отварной | 40/36 | 14.7 | 15.0 | 19.68 | 170 | 0.59 | 0..0 | 0.00 | 0.5 | 19.16 | 79.6 | 12.08 | 1.0 |
| 109 | Хлеб ржаной | 30 | 2.0 | 0.4 | 10.0 | 52 | 0.05 | 0.0 | 0.00 | 0.4 | 10.5 | 47.4 | 14 | 1.17 |
| 112 | Груша | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 | 0.02 | 5.0 | 0.00 | 0.4 | 1.9 | 16 | 12 | 2.3 |
| Итого: |  | 27.25 | 27.33 | 104.07 | 654.11 | 1.3 | 7.62 | 0.62 | 1.5 | 348.16 | 293.4 | 95.68 | 5.83 |
| Обед |
| 61 | Салат из вареной моркови с зеленым горошком | 100 | 1.9 | 10.1 | 5.9 | 122 | 0.07 | 4.6. | 0.00 | 4.7 | 22 | 53 | 27 | 0.6 |
| 149 | Суп картофельный с фрикадельками мясными | 250/25 | 2.2 | 12.9 | 14.7 | 94.2 | 0.12 | 44.5 | 0.00 | 1.3 | 16.2 | 71 | 29.2 | 1.1 |
| 291 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6.8 | 3.8 | 33.8 | 173.88 | 0.07 | 0.02 | 0.00 | 0.95 | 6.8 | 22.8 | 9.7 | 0.9 |
| 345 | Котлета рыбная | 100 | 16.9 | 7.1 | 9.6 | 113 |  0.07 |  0.4 | 0.02 | 1.0 | 55 | 140 | 23 | 0.6 |
| 508 | Компот из смеси сухофруктов с вит.С. | 200 | 0.5 | 0.0 | 27.0 | 110 | 0.01 | 0.5 | 0.00 | 0.0 | 28 | 19 | 7 | 1.5 |
| 109 | Хлеб ржаной  | 80 | 5.3 | 0.96 |  26.7 | 139.2 | 0.14 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 28 | 126.4 | 37.6 | 3.12 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 88 | 6.7 | 5.7 | 43.30 | 208 | 0.09 | 0.0 | 0.00 | 1.0 | 17.6 | 57.2 | 12.32 | 1.0 |
| Итого: |  | 40.3 | 40.56 | 161.0 | 960.28 | 1.21 | 50.02 | 0.02 | 10.05 | 173.6 | 489.4 | 145.82 | 8.82 |
| Всего: |  | 67.55 | 67.89 | 265.07 | 1614.39 | 2.51 | 57.64 | 0.64 | 11.55 | 521.76 | 782.8 | 241.5 | 14.65 |

День: девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 -18 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы |  В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ДЕНЬ 9 |
| Завтрак |
| 319 | Пудинг из творога запеченный | 200 | 22.0 | 23.78 | 53.5 | 514.7 | 0.13 | 0.4 | 0.13 | 0.9 | 347.56 | 173.8 | 43.9 | 1.9 |
| 493 | Чай с молоком | 200 | 0.1 | 0.0 |  15.0 | 61 | 0.00 | 2.8 | 0.0 | 0.0 | 14.2 | 4 | 2 | 0.4 |
| 112 | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 | 0.03 | 10.0 | 0.00 | 0.2 | 16 | 11 | 9 | 2.2 |
| 108 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1.5 | 0.16 | 10.0 | 46 | 0.02 | 0.0 | 0.00 | 0.21 | 4.0 | 12.9 | 2.8 | 0.21 |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.3 | 6.6 | 34 | 0.03 | 0.0 | 0.00 | 0.3 | 7.0 | 31.3 | 9 | 0.8 |
| Итого: |  | 25.3 | 24.64 | 94.9 | 702.7 | 0.21 | 13.2 | 0.13 | 1.61 | 388.76 | 233 | 66.7 | 5.51 |
|  Обед |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 50 | Салат из свеклы отвар. | 100 | 1.5 | 5.5 | 8.4 | 89 | 0.02 | 5.7 | 0.00 | 2.3 | 33 | 38 | 19 | 1.3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13626.9№136ч12222222 | Суп картофельный с крупой на м/ к / б.  | 250 | 2.5 | 2.8 | 25 | 103.25 | 0.1 | 8.25 | - | - | 25.9 | - | - | 1.02 |
| 3377 | Картофельная запеканка с мясом | 220 | 20.3 | 20.5 | 23.7 | 380 | 0.21 | 4.0 | 0.07 | 0.8 | 25 | 291 | 56 | 3.5 |
| 20207 э/р 7э/р | Напиток лимонный | 200 | 0.1 | 0 | 18.9 | 73 | - | 2.32 | - | - | 3.44 | - | - | 0.08 |
| 191091 | Хлеб ржаной  | 80 | 5.3 | 0.96 | 26.7 | 139.2 | 0.14 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 28 | 126.4 | 37.6 | 3.12 |
| 108 | Хлеб пшеничный | 87 | 6.6 | 5.6 | 42.4 | 207 | 0.08 | 0.0 | 0.00 | 0.98 | 17.2 | 56.0 | 12.07 | 0.98 |
| Итого: |  | 36.3 | 35.36 | 145.1 | 991.45 | 0.55 | 20.27 | 0.07 | 5.18 | 107.54 | 511.4 | 124.67 | 10.0 |
| Всего: |  | 61.6 | 60.0 | 240 | 1694.15 | 0.76 | 33.47 | 0.2 | 6.79 | 496.3 | 744.4 | 258.07 | 15.51 |

День: десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 5-11 классы (12 -18 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |
| белки | жиры | углеводы |  В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| ДЕНЬ 10 |
| Завтрак |
| 248 | Каша гречневая молочная вязкая | 200 | 9.2 | 10.9 | 32.6 | 283 | 0.2 | 1.4 | 0.08 | 0.5 | 135.8 | 44.5 | 112.2 | 3.4 |
| 504 | Кисель из варенья | 200 | 0.1 | 0.0 | 38.3 | 154 | 0.00 | 0.1 | 0.00 | 0.0 | 8 | 8 | 2 | 0.5 |
| 91 | Бутерброд с сыром и маслом сливочным | 15/15/5 | 5.0 | 8.1 | 7.4 | 123 | 0.02 | 0.1 | 0.06 | 0.3 | 137 | 99 | 10 | 0.3 |
| 300 | Яйцо вареное | 40(1шт) | 5.1 | 4.6 | 0.3 | 63 | 0.03 | 0.0 | 0.10 | 0.2 | 22 | 77 | 5 | 1.0 |
| 108 | Хлеб пшеничный  | 20 | 1.5 | 0.16 | 10.0 | 46 | 0.02 | 0.0 | 0.00 | 0.21 | 4.0 | 12.9 | 2.8 | 0.21 |
| 109 | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.3 | 6.6 | 34 | 0.03 | 0.0 | 0.00 | 0.3 | 7.0 | 31.3 | 9 | 0.8 |
| Итого: |  | 22.2 | 24..06 | 95.2 | 703 | 0.3 | 1.6 | 0.24 | 1.51 | 313.8 | 272.7 | 141 | 6.21 |
| Обед |
| 75 | Салат «Винегрет»  | 100 | 1.8 | 6.2 | 8.9 | 99 | 0.07 | 10.1 | 0.00 | 2.8 | 16 | 46 | 18 | 0.7 |
| 147 | Суп картофельный с макаронными изд .нам/к/б.  | 250 | 2.7 | 2.85 | 28.8 | 111.25 | 0.1 | 8.25 | 0.00 | 1.37 | 15.25 | 63.5 | 24 | 0.95 |
| 423 | Капуста тушеная | 200 | 7.4 | 7.2 | 7.8 | 126 |  0.08 |  34 | 0.06 | 1.4 | 122 | 110 | 48 | 2.0 |
| 381 | Котлета из мяса говядины | 100 | 13.8 | 13.5 | 14.3 | 253 | 0.09 | 0.0 | 0.04 | 0.5 | 39 | 185 | 26 | 2.8 |
| 510 | Компот из апельсинов с яблоками с вит. С | 200 | 0.5 | 0.2 | 22.2 | 93 | 0.03 | 11.6 | 0.0 | 0.1 | 19 | 12 | 8 | 0.8 |
| 109 | Хлеб ржаной  | 80 | 5.3 | 0.96 |  26.7 | 139.2 | 0.14 | 0.0 | 0.00 | 1.1 | 28 | 126.4 | 37.6 | 3.12 |
| 108 | Хлеб пшеничный  | 40  | 3.04 | 0.32 | 19.68  | 94 | 0.04 | 0.0  | 0.00 | 0.44 | 8 | 26 | 5.6 | 0.44 |
| Итого: |  | 34.54 | 31.23 | 128.38 | 915.45 | 0.55 | 63.95 | 0.1 | 7.71 | 247.25 | 568.9 | 167.2 | 10.81 |
| Всего: |  | 56.74 | 55.29 | 223.58 | 1618.45 | 0.85 | 65.55 | 0.34 | 9.22 | 561.05 | 841.6 | 308.2 | 17.02 |

**Технологические карты составлены на основании следующей**

**нормативной и технологической документации:**

 1.«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации », г. Пермь-2013 г.

2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (1-2 часть), г Пермь -2004г.

 3. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»,1994-1997 г издания.

4. Технологические карты (рецептуры) блюд и питательность [Электронный ресурс] // Программный центр. *Помощь образованию!:* [сайт] URL: http://pbprog.ru/databases/index.php